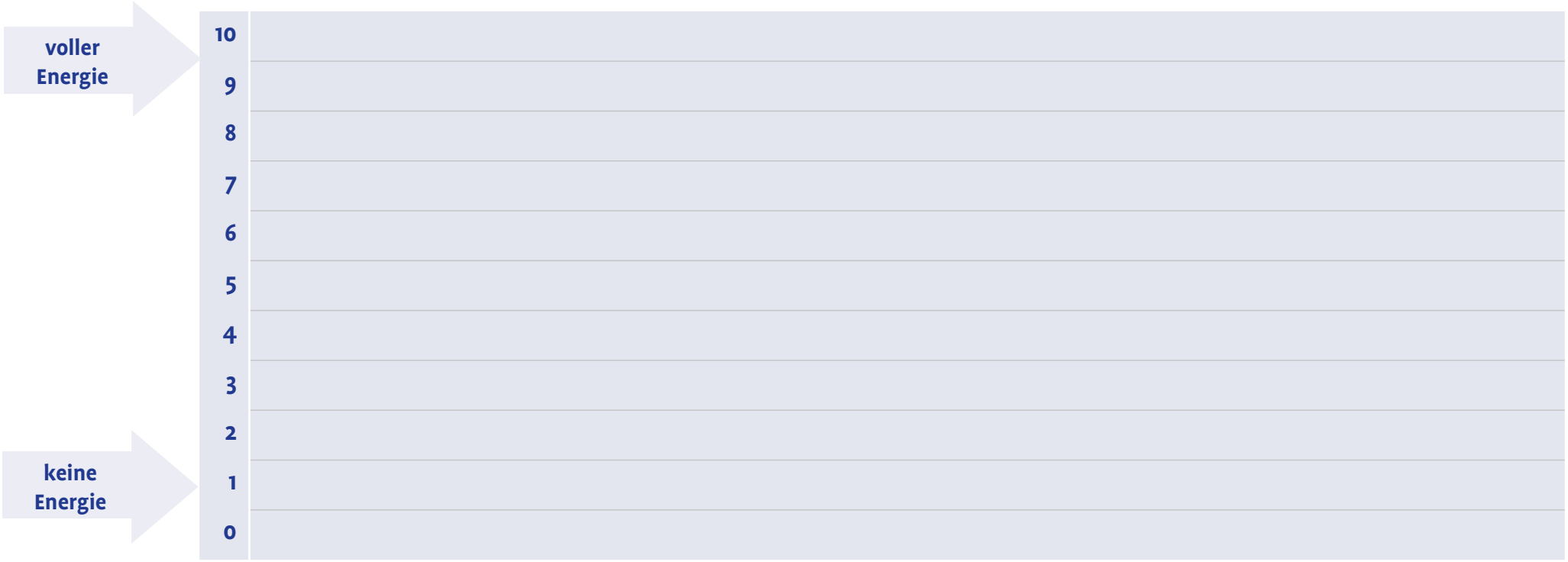
Tagesprotokoll zur Erstellung eines Energieprofils

Wochentag: _____ **Datum:** _____

Besonderheiten (z. B. Qualität des Nachtschlafes, besondere Erlebnisse, Abweichungen von der Routine) : _____

_____



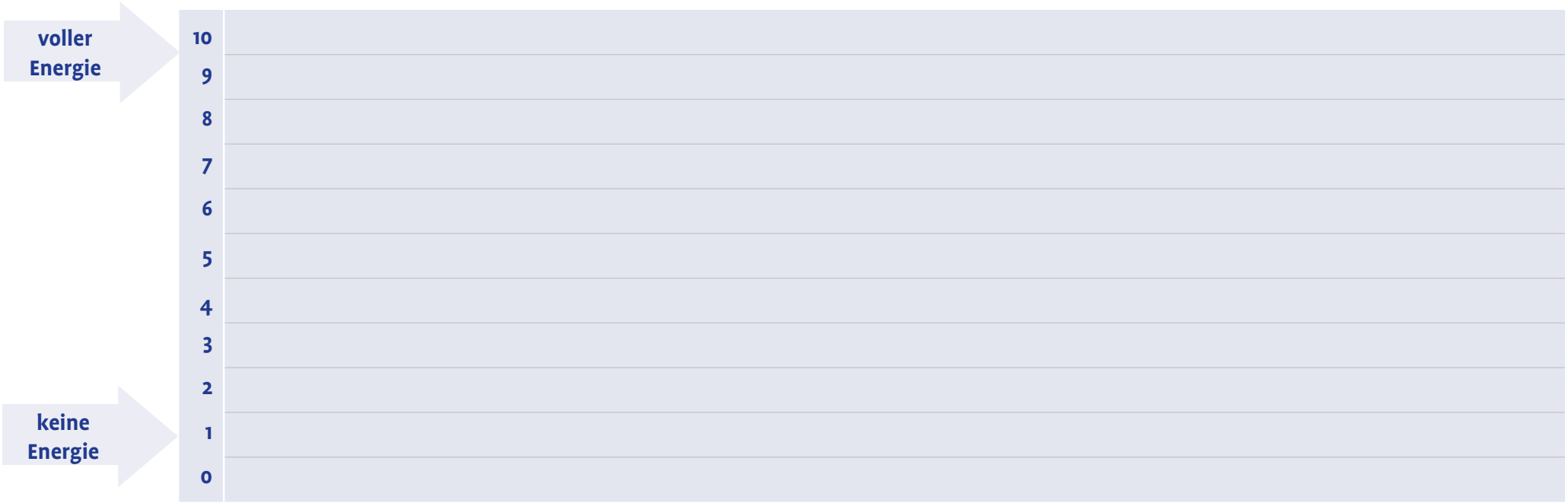
	6:00–8:00	8:00–10:00	10:00–12:00	12:00–14:00	14:00–16:00	16:00–18:00	18:00–20:00	20:00–22:00	22:00–24:00
durchgeführte Aktivitäten und Bemerkungen									

Heiko Lorenzen, 2023

Wochenprotokoll zur Erstellung eines Energieprofils

Monat: _____ **Woche vom** _____ **bis** _____

Besonderheiten: _____



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
durchgeführte Aktivitäten und Bemerkungen							

Heiko Lorenzen, 2023